



きゅうしよく こんだて よていひょう
給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 14回 (米飯回数 10回 米粉パン1回 小麦パン2回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (金)	五目ちらしずし	牛乳	さわらのねぎみそづけ からしあえ うしお汁 ひしもち 	A	648 30.4 18.2 2.3	とり肉 さわら 油あげ はまぐり かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	たけのこ かんぴょう ごぼう 枝豆 干しいたけ	米 さとう こんにゃく ひしもち	サラダ油	ひな祭り 献立
4 (月)	ミルクパン	牛乳	魚のマヨネーズ焼き チキンポトフ もものあんにんどうふ	C	610 30.1 20.4 2.0	さけ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	B日課
5 (火)	ごはん	牛乳	トマトカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト 	E	682 20.5 20.1 2.5	ぶた肉 たまご 生あげ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米 じゃがいも	サラダ油	トマト給食
6 (水)	ごはん	牛乳	ブルコギ風いため物 かきたま汁 ふりかけ	B	660 28.7 19.5 1.7	牛肉 たまご 生あげ	牛乳 のり	にんじん にら こまつな	にんにく しいたけ もやし 玉ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	B日課
7 (木)	ごはん	牛乳	白身魚のさいきょう焼き ゆで野菜 ドレッシング ぶた肉と野菜のうまに	A	673 27 17.7 1.8	たら ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう じゃがいも	サラダ油	
8 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のから揚げ おひたし ぶた肉と切り干し大根のいため物	A	637 26.9 18.7 1.5	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	白菜 にんにく しょうが 切り干し大根	米 かたくり粉 さとう	サラダ油 ごま	
11 (月)	パンズパン	牛乳	セルフハンバーガー 洋風たまごスープ はちみつレモンゼリー 	C	582 24.7 20.2 1.9	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん	レタス 玉ねぎ	パン じゃがいも かたくり粉		
12 (火)	ごはん	牛乳	さんまのオレンジに こんにゃくきんぴら 小松菜ときのこのごまみそ汁	A	659 24.5 22.3 2.1	さんま ちくわ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 こんにゃく さとう	サラダ油 ごま	
13 (水)	しょうゆ ラーメン	牛乳	ナムル 肉まん ヨーグルト	F	661 27.2 19.3 2.4	ぶた肉 なると	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 キャベツ	ちゅうかめん 小麦粉	ごま油 ごま	
14 (木)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ かんこく風みそ汁	A	638 27.7 18.5 2.1	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ	米 かたくり粉 ごま油	サラダ油 ごま油	
15 (金)	赤飯	牛乳	ヒレカツ いそべあえ すまし汁 お祝いデザート	A	673 31.2 18.2 2.0	ぶた肉 かまぼこ ひめだい	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	キャベツ	米 もち米 ささげ パン粉	サラダ油	卒業 お祝い献立
18 (月)	米粉パン	牛乳	アップルハニー ミートローフ ミネストローネスープ チョコプリン	C	628 26.3 22.5 2.4	ぶた肉 牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ グリーンピース	米粉パン はちみつ パン粉	サラダ油 生クリーム	
19 (火)	卒業式 6年生おめでとう										卒業式	
21 (木)	ごはん	牛乳	白身魚のたつたあげ 青菜のさっぱりあえ かぶとじゃがいものあられ汁	A	663 24.8 21.3 2.1	ひめだい	牛乳	にんじん こまつな	しょうが かんぴょう かぶ しいたけ	米 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油	
22 (金)	オムライス	牛乳	ABCスープ いちごのスティックケーキ 	E	606 20.8 17.8 2.4	とり肉 たまご ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	米 マカロニ	サラダ油	修了式

※献立は都合により変更になる場合があります。



きゅうしよく はんせい
給食の反省をしよう

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650	644	肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ
26.0	26.5						
18.1	19.6						
2.0	2.1						



★3/13しょうゆラーメン、3/14ヤンニョムチキンは、給食週間中のイベントで抽選に当選した児童のみなさんからのリクエストメニューです。